Mis pensamientos negativos

¿QUÉ HAGO CON ELLOS?

Margarita Rodríguez Suárez
Pablo Cazau

FUNDACIÓN

Mis pensamientos negativos - ¿Qué hago con ellos? es la pregunta que muchas veces nos hacemos y no sabemos cómo responder.

En este pequeño libro los autores aportan algo más sobre nuestro funcionamiento mental, cuáles son los pensamientos negativos y algunas técnicas para poder manejarnos mejor con ellos y que no afecten nuestro bienestar psico- fisico.

Margarita Rodríguez Suárez
Pablo Cazau

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

¿Qué hago con ellos?

Fundación Soberanamente
Buenos Aires, junio de 2023

Rodriguez Suarez, Margarita

3

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Mis pensamientos negativos : ¿Qué hago con ellos? / Margarita Rodriguez Suarez ; Pablo Cazau ; Ilustrado por Pablo Cazau. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Margarita Rodríguez Suárez, 2023.
46 p. : il. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-88-9289-4

1. Psicología Cognitiva. 2. Neuropsicología. 3. Terapia Cognitiva. I. Cazau, Pablo. II. Título.
CDD 150.1988

Autores:

© Margarita Rodríguez Suárez

margaritarodrigu@hotmail.com

© Pablo Cazau

pcazau@gmail.com

Impreso en Semilla Creativa

www.semillacreativa.com.ar

Buenos Aires, Junio de 2023

ISBN 978-987-88-9289-4

INDICE

INTRODUCCIÓN 6

PRIMERA PARTE 7
CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE
Pablo Cazau

1. El cerebro y la mente
2. Creencias funcionales y disfuncionales
3. Disfrazar la realidad: las distorsiones cognitivas

SEGUNDA PARTE 16
LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
Margarita Rodríguez Suárez

1. El pensamiento negativo
2. Mitos sobre el pensamiento negativo
3. Mitos sobre el pensamiento positivo
4. Tipos de pensamientos negativos
5. Trastornos donde pueden aparecer pensamientos negativos

TERCERA PARTE 34
CÓMO SUPERAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
Margarita Rodríguez Suárez

1. ¿Qué puedo hacer con los pensamientos negativos?
2. Otras distorsiones cognitivas
3. Escala para medir la intensidad de cada una de las distorsiones

LOS AUTORES 49

INTRODUCCIÓN

Todos sabemos lo que es un "pensamiento negativo" cuando nos sentimos abrumados por preocupaciones que provienen del exterior o de nuestro interior. Nuestra mente no descansa y pronto comenzamos a sentir una intensidad emocional que nos altera, aumentando nuestro malestar psicofísico.

Utilizamos expresiones del lenguaje popular diciendo "No pienses en negativo, piensa en positivo". La intención siempre es buena, pero en la práctica nos resulta casi imposible hacerlo.

Muchas personas llegan a decir "La cabeza me explota", "Estoy harta de pensar", "Estoy enrollada y no puedo salir", "Estoy siempre pensando en lo malo", "Me asusta que todo lo malo que pienso vaya a ocurrir".

Desde este texto intentamos colaborar con una forma de tratar a los pensamientos negativos.

La primera parte nos permite conocer algo más sobre nuestro cerebro y el funcionamiento mental. Veremos la importancia de reconocer las creencias, funcionales y disfuncionales, y aprender qué son las distorsiones cognitivas.

En la segunda parte conoceremos a qué llamamos pensamientos negativos, cuáles son las distorsiones que contienen y cuáles son los mitos creados alrededor del pensamiento negativo y del positivo.

Y en la tercera parte veremos algunas técnicas que utiliza la terapia cognitivo – conductual para trabajar con los pensamientos negativos. Además, acercamos una Escala de Pensamientos Automáticos que nos ayudará a reconocerlos.

En medio de la lectura encontraremos unos dibujos creados por Pablo Cazau para hacer más ameno el recorrido, y "desdramatizar" con un poco de humor un tema siempre inquietante.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PRIMERA PARTE

COMO FUNCIONA NUESTRA MENTE

Pablo Cazau

1. EL CEREBRO Y LA MENTE

Uno de los más preciados regalos que recibimos al nacer es un **cerebro**. Al principio no sabemos bien cómo funciona ni cómo hay que usarlo, tal como nos ocurrió cuando compramos nuestra primera computadora. Y así nos pasamos los años averiguándolo por ensayo y error, mientras dispara aquí y allá emociones y pensamientos que nos hacen sufrir, sin que podamos hacer demasiado.

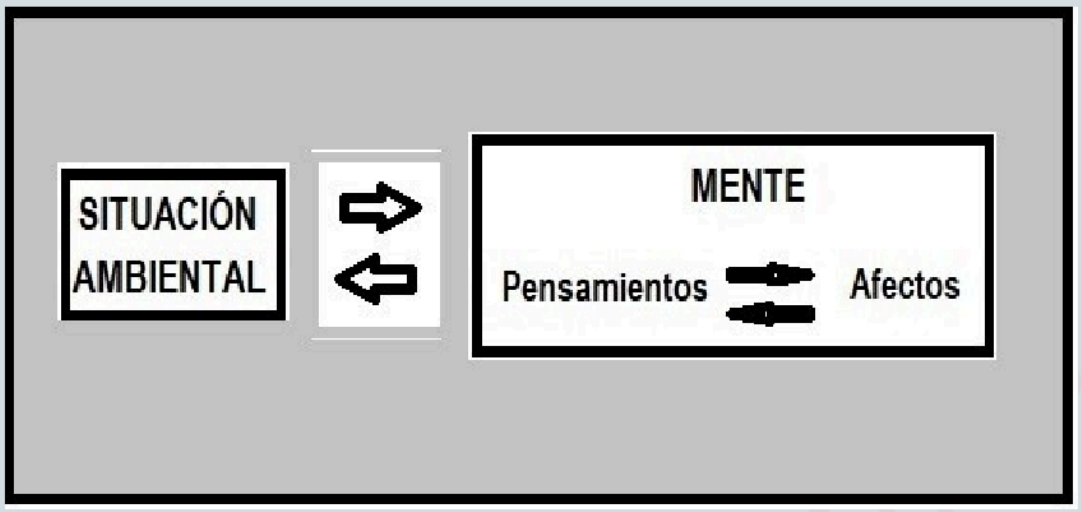
El cerebro humano es el sistema más complejo del universo conocido, y como tal es capaz de las más extraordinarias proezas, pero también es el responsable de los más increíbles errores.

Algunas veces nos habrán dicho que usamos sólo el 10% de nuestro cerebro. Yo prefiero creer que el 10% es apenas lo que conocemos de él, y que a medida que vayamos indagando más y mejor su funcionamiento, alguna vez podremos confirmar o refutar aquella creencia popular.

Una gran parte del funcionamiento cerebral genera fenómenos que la psicología suele llamar "mente".

La **mente** no es otra cosa que un entramado de pensamientos y afectos que interactúan permanentemente con la situación ambiental objetiva.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Siguiendo el esquema, veamos los cuatro ejemplos indicados por las cuatro flechas.

a) La situación ambiental influye sobre la mente. Alguien me agrede, lo que me hace pensar que el mundo es peligroso y me genera angustia.

b) La mente influye sobre la situación ambiental. Pienso que debo sobrevivir y me movilizo para defenderme.

c) Los pensamientos influyen sobre los afectos. Pensar que el mundo es peligroso me produce angustia.

d) Los afectos influyen sobre los pensamientos. La angustia me lleva a pensar que soy alguien vulnerable.

Los dos componentes básicos de la mente son los pensamientos y los afectos. Los pensamientos son los recuerdos, las fantasías y las ideas, mientras que los afectos son las emociones y los sentimientos. Examinemos estos elementos.

Los **recuerdos** son las huellas que dejan en la mente las cosas que principalmente hemos visto u oído, abarcando un amplio

espectro que va desde los muy agradables hasta los más traumáticos.

Los recuerdos pueden ser traídos nuevamente a la conciencia cuando vemos un objeto que ya habíamos visto antes (memoria de reconocimiento), o cuando simplemente recordamos el objeto sin que esté presente (memoria de evocación).

Las **fantasías** son una serie de acciones que imaginariamente realizan personajes como si fuera una obra de teatro, y de allí que las personas suelen referirse a la actividad de fantasear como "ratonearse" o "hacerse la película". Las fantasías son otra forma de pensamiento que nos permite imaginar acontecimientos jamás ocurridos. Fantaseamos diariamente y podemos encontrar placer en ello aunque sepamos que la fantasía nunca se hará realidad.

Cuando fantaseamos durante la vigilia estamos hablando de ensueños diurnos, y cuando lo hacemos mientras dormimos asumen la forma de sueños.

Normalmente quien fantasea sabe que lo que imagina no es real, pero en ocasiones puede suceder que la persona relate su fantasía como real, y a esto lo llamamos delirio.

Las fantasías suelen expresar nuestros deseos, como cuando alguien fantasea qué hará en un viaje por el Caribe, pero también nuestros temores, como cuando fantasea con lo que sucedería el fin del mundo.

A veces nuestras propias fantasías pueden hacernos pensar que somos pervertidos, psicópatas o infieles, como cuando fantaseamos con una escena incestuosa, con matar cruelmente a alguien o con engañar a nuestra pareja, pero debemos saber que no somos responsables de nuestras fantasías, aunque sí debemos responder por lo que hacemos con ellas: ¿las haremos realidad?

A veces podemos confundir una fantasía con un recuerdo, como cuando creemos que lo fantaseado realmente ocurrió. A esto lo llamamos recuerdo delirante.

Las **ideas** son representaciones mentales abstractas que se expresan mediante el lenguaje verbal, y abarcan los conceptos, los juicios, y los razonamientos.

Los conceptos suelen representar a muchos objetos con algo en común. Por ejemplo "persona" se refiere a todas las personas. Cuando conectamos conceptos entre sí formamos juicios, como por ejemplo "todas las personas son mortales", y cuando combinamos juicios entre sí formamos razonamientos, como por ejemplo "todas las personas son mortales; los niños son personas; por lo tanto, los niños son mortales".

Los juicios son afirmaciones acerca de algo, y por lo tanto pueden ser verdaderos, falsos o probables. Ellos abarcan una amplia gama de afirmaciones que van desde las opiniones o las creencias ("soy incapaz de amar") hasta los enunciados de las teorías científicas ("el calor dilata los metales") o de los planteos filosóficos ("la realidad existe").

Los **afectos** son experiencias psíquicas o incluso psico-corporales que podemos calificar como agradables o desagradables, y constituyen un monto de energía que suele cargar recuerdos y fantasías. Suele clasificárselas como **emociones** (afectos breves y por lo general intensos) y **sentimientos** (afectos más duraderos).

Un sentimiento puede asumir la forma de una emoción si en un momento dado aumenta su intensidad, como cuando un sentimiento de odio se intensifica al ver actuar al enemigo odiado, convirtiéndose en una emoción de indignación.

Algunos ejemplos típicos de emociones o sentimientos son el amor, el odio, los celos, la envidia, la ira, el asco, la vergüenza, la alegría, la tristeza, el asombro, el remordimiento, la culpa y la desesperación.

Puede ocurrir que una persona no pueda identificar qué emoción siente y hasta no saber que está emocionada. Una mujer que decía "¿Qué tengo? Se me escapan lágrimas y la piel se me está erizando: ¿no estaré enferma?", mientras su compañera le contestaba "No. Simplemente estás emocionada".

Muchas veces identificamos correctamente una emoción, pero tenemos dificultades para controlarla, siendo el ejemplo típico la ira, lo que explica por qué existen cursos para controlarla. Debemos diferenciar una ira explosiva y una ira implosiva. En la primera manifestamos abiertamente nuestro enojo, mientras que en la segunda nos mantenemos mucho tiempo calmados... hasta que explotamos, y por ello resulta a veces más peligrosa que la ira explosiva.

Otras veces controlamos los sentimientos y las emociones, pero no los aceptamos. Hay quienes dicen no experimentar sentimientos de envidia o de odio debido a que no pueden aceptar tener tales sentimientos "execrables" que en ocasiones son proyectados hacia los demás ("no soy yo quien odia sino el otro que me odia a mí").

Este no aceptar suele aparecer en personas que tienen temor a ser rechazadas por sus "feas" emociones y, por consiguiente, a quedar aisladas de su entorno social.

2. CREENCIAS FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES

Una creencia es un juicio resistente a la refutación. Ello significa que la persona tenderá siempre a defenderla y considerarla verdadera, incluso si los hechos muestran que es falsa o tan solo probable. Por ejemplo: "amo a todos mis hijos por igual", "los políticos son mentirosos", "Cristo es el hijo de Dios" (creencia religiosa) o "mi cuerpo está hecho de cristal" (creencia delirante). Desde ya, estar seguro de algo no significa tener razón.

¿Cómo adquirimos nuestras creencias? Por ejemplo, respecto de la creencia "siempre fracaso cuando emprendo algo" podemos incorporarla de tres maneras:

a) En base a los hechos: "porque todas las veces que emprendí algo fracasé".

b) En base a la lógica: "porque mis fracasos son una consecuencia de mi personalidad. Yo soy así".

c) En base a la autoridad: "porque mi papá me dijo que yo siempre fracasaría, y él siempre tiene razón".

Los niños, especialmente en la primera infancia, adhieren a creencias en base a la autoridad: todo lo que ellos creerán es porque se los dijeron sus padres. No tienen la suficiente experiencia de vida para generar sus creencias en base a los hechos, ni han desarrollado lo suficiente su inteligencia como para hacerlo en base a la lógica.

Las creencias no son necesariamente verdaderas ni necesariamente falsas, y suelen tener un cierto grado de probabilidad de ser una cosa u otra. Sin embargo, la verdad o la falsedad de las creencias no es lo que primariamente define a una creencia "buena" o una creencia "mala". Entonces, ¿qué es lo que hace que una creencia sea disfuncional o funcional?

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Una creencia disfuncional es una creencia que influye sobre la forma de sentir y actuar de manera tal que se constituye en una fuente de infelicidad, malestar o insatisfacción permanente para el mismo sujeto o para quienes le rodean.

Por ejemplo, "nadie puede amarme" (creencia) hará que evitemos sentir amor por otros porque siempre seremos traicionados, que nos aislemos de los demás o que desconfiemos de una caricia rechazándola.

De la misma forma, la creencia "estoy gorda" hará que la persona no coma y corra el riesgo de convertirse en anoréxica. O también, "a mí no puede pasarme nada malo" podrá desencadenar un episodio maníaco que puede poner el peligro la vida o el patrimonio de una persona.

Las creencias funcionales, en cambio, son fuentes de satisfacción o bienestar permanente para el mismo sujeto y para quienes lo rodean. No son necesariamente verdaderas en el sentido de estar basadas en la realidad, como "Dios me ayudará en este trance". Las creencias funcionales son útiles y hasta indispensables para un desarrollo normal de la personalidad.

Algunos ejemplos de creencias funcionales y disfuncionales son las siguientes:

	Creencias disfuncionales	Creencias funcionales
Creencias acerca del mundo	El mundo está lleno de peligros.	El mundo está lleno de oportunidades.
Creencias acerca de los demás	Todas las personas son mentirosas.	Algunas personas mienten.
Creencias acerca de uno mismo	Soy perfecto.	Tengo mis limitaciones.
Creencias acerca del futuro	Todo me va a salir mal.	Puedo intentar que las cosas salgan bien.
Creencias	El terapeuta no puede	El terapeuta puede

acerca de la psicoterapia	ayudarme.	ayudarme.

En principio todas las personas pueden modificar sus creencias, pero cuando ello se vuelve difícil, puede pedir ayuda a través de la psicoterapia. En el comienzo de la psicoterapia debe darse prioridad, si aparecen, a las creencias disfuncionales sobre la psicoterapia misma, porque funcionan como creencias resistentes que obstaculizarán el tratamiento. En una segunda etapa, en el curso de la psicoterapia deberán reemplazarse las otras creencias disfuncionales por otras que sean funcionales.

3. DISFRAZAR LA REALIDAD: LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas son formas de pensamiento que están en la base de muchas creencias (que se expresan mediante juicios), pero también incluyen las denominadas falacias (que se aprecian en errores de razonamiento).

Las **distorsiones cognitivas** son errores en el procesamiento de la información donde interpretamos equivocadamente los datos de la realidad. Por ejemplo, creer firmemente que padecemos una enfermedad muy grave si sentimos palpitaciones.

No todos nuestros errores son distorsiones cognitivas. Por ejemplo los errores que cometemos cuando estamos aprendiendo algo, cuando ocasionalmente utilizamos mal una palabra, o cuando el científico propone una hipótesis y en el curso de la investigación resulta refutada.

Tampoco son distorsiones cognitivas cuando expresamos nuestras opiniones sabiendo que son erróneas con el fin de atraer la atención de los demás, como en el delirio histérico ("padecí veinte operaciones de la columna") o en la mitomanía ("viajé mucho y

conocí a muchas mujeres"). A veces las personas mitómanas mienten sobre su vida porque la consideran aburrida y desprovista de encanto y aventura, como quien relata mágicas experiencias que satisfacen su necesidad de ser admirados y reconocidos.

Lo que llamamos distorsiones cognitivas tienen diferentes niveles de gravedad. He aquí algunos ejemplos desde los más leves a los más graves.

a) Creer que nos están engañando cuando nuestra pareja llegó más tarde de lo acostumbrado.
b) Creer que podemos hacer las cosas mejor que los demás.
c) Creer que nos están persiguiendo sin que tengamos ningún motivo para creerlo (delirio).

Algunos tipos de distorsiones cognitivas son el catastrofismo (siempre me ocurrirá lo peor), la sobre generalización (siempre hago mal las cosas), la polarización (las cosas son blancas o negras y no hay intermedios), el filtraje o visión de túnel (sólo veo el aspecto negativo de una situación), el etiquetado (asignar atributos negativos a una persona o a sí mismo), la personalización (atribuirse culpa a sí mismo), la atribución externa (la culpa la tienen siempre los demás) y cierto tipo de pensamiento mágico (creencia de que ciertos pensamientos o acciones producen efectos negativos).

Una vez que hemos entendido qué son las creencias disfuncionales y las distorsiones cognitivas, ahora podemos comprender mejor los llamados pensamientos negativos.

Los pensamientos negativos son creencias disfuncionales porque son una fuente de malestar que pueden generar angustia o depresión, y al mismo tiempo son distorsiones cognitivas porque disfrazan la realidad al interpretar equivocadamente la información que recibimos de ella.

SEGUNDA PARTE

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Margarita Rodríguez Suárez

1. EL PENSAMIENTO NEGATIVO

Lo que llamamos PENSAMIENTO NEGATIVO es, entonces, una creencia disfuncional (que nos genera malestar) que contiene alguna distorsión cognitiva.

No queremos tener pensamientos negativos, pero éstos se nos aparecen en forma intrusiva e involuntaria. Cuando nos provocan emociones de gran intensidad (ansiedad y pánico, depresión o ira), nos empezamos a preguntar cómo hacer para quitarnos esos pensamientos que nos hacen "ruido mental", nos ocupan "espacio" en nuestra mente y nos desconcentran en nuestra vida diaria, impidiéndonos disfrutar de algún momento agradable.

Cuando alguien dice que está lleno de pensamientos negativos, alguna otra persona puede decirle "No tengas pensamientos negativos, piensa en positivo". Pero conocida es la experiencia que propone "No pienses en un elefante rosa": no se puede no pensarlo, ya lo hemos pensado. Y esto sucede porque no podemos negar algo que ya hemos pensado, es muy difícil deshacerlo con solo decir "no".

Nos consideramos personas mayormente optimistas, por lo que no comprendemos cómo algunas veces nos vemos dominados por los pensamientos negativos. Pero todos podemos tenerlos, a veces por temporadas, dado que surgen de experiencias pasadas, de creencias arraigadas en nuestra historia familiar o académica, por tener autoestima baja, de períodos de estrés o de influencias negativas del entorno.

Se identifica al pensamiento con el pesimismo y al pensamiento positivo con el optimismo. Profundicemos un poco esta creencia.

Algunos consideran al **optimismo** como una característica de personalidad. Pero otros especialistas consideran que es una cualidad anímica beneficiosa para alcanzar metas y preservar la salud.

"El optimista ve la oportunidad en toda calamidad, mientras que el pesimista ve la calamidad en toda oportunidad." (W. Churchill)
El optimismo es "la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable" (RAE) como también hace mención a la doctrina filosófica que le atribuye al universo la mayor perfección posible.
Optimismo viene del latín "optimum" que significa "lo mejor". Lo opuesto es **el pesimismo**, del latín "pessimum", que significa "lo peor".

Una ola hiper-optimista parece haber invadido nuestro mundo. Librerías, películas, propuestas terapéuticas, líneas psicológicas, autoayuda, u orientaciones filosóficas nos rodean queriendo hacernos comprender que tenemos la fórmula para lograr lo que parecía inalcanzable: con pensamientos positivos QUERER ES PODER. La felicidad y el éxito dependen de nosotros si cambiamos nuestros pensamientos.
Una persona muy optimista estará convencida de que si se anima a algo, no habrá imposibles. Que no debemos auto-limitarnos, que debemos intentar para concretar. De esta manera, el poder estaría solamente en nosotros y en nuestras intenciones.

Otras líneas de pensamiento, siempre dentro del optimismo, nos dicen que la felicidad se obtiene con una autoestima elevada, otra que debemos conjugar el amor, la búsqueda del costado positivo y placentero de uno mismo, de los otros y del entorno y de grandes dosis de gratitud.

Del otro lado de la balanza están los críticos y los que tienen tendencia a ver el otro polo de la situación: ¿los pesimistas? Ellos dicen que todas éstas son "burbujas irracionales", y que el optimismo ciego nos lleva al "síndrome del necio": excesiva credulidad y desconocimiento. Muchos autores de todas las épocas

han mostrado su desconfianza hacia los que creen que el mundo es maravilloso, que todo siempre mejora, que las personas y el futuro siempre pueden mejorar.

Una postura intermedia es el pesimismo constructivo, también podríamos llamarlo optimismo realista y sería un mecanismo adaptativo que nos motiva y nos lleva a acciones eficaces que nos da la posibilidad de revertir algún resultado negativo. O sea que pensar que algo puede fallar puede hacer que perdamos un poco la motivación, pero también podría llevarnos a redoblar los esfuerzos para alcanzar el éxito. Es decir, que una dosis de pesimismo podría ser muy efectivo.

La filosofía estoica se encaminó justamente en esta postura, como un optimismo moderado, o un pesimismo moderado. Pensar que lo peor podría pasar, pero no para asustarnos sino para estar mejor preparados ante una eventualidad inesperada. Esto hace que las expectativas no se eleven demasiado y mantengamos una postura REALISTA.

Pensar lo peor, pero esperar lo mejor, *decían los estoicos.*

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

La Psicología Cognitiva se ubica en una postura parecida: los pensamientos y las emociones negativas no podemos hacerlos desaparecer. Tampoco estar en el otro extremo del pesimismo que podría paralizarnos. Lo mejor es encontrar un lugar intermedio entre el hiper positivismo y el pesimismo que paraliza.

Esta postura intermedia hará que una persona, ante un acontecimiento negativo, lo interprete como algo que ocurrió ocasionalmente, en cambio el pesimista lo interpretará como algo que no se puede modificar, es decir, con alguna distorsión.

Cualquiera de los dos extremos: el hiper positivo y el hiper negativo, son pensamientos que contienen alguna distorsión. Solo que reconocemos al pesimista como el creador de los "pensamientos negativos".

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

2. MITOS SOBRE PENSAMIENTO NEGATIVO

El pensamiento negativo fue y sigue siendo objeto de discusiones y malentendidos:

1. *El pensamiento negativo siempre es perjudicial*. Pero en realidad, podría tener algunos beneficios, como por ejemplo ayudarnos a evaluar las situaciones difíciles de una manera más realista y estar mejor preparados para afrontarlos.

2. *El pensamiento positivo siempre es mejor que el pensamiento negativo.* No podemos clasificarlos como mejores o peores. Aparecerán siempre, tenemos que saber reconocerlos para encontrar una postura intermedia, más realista.

3. *No puedes cambiar tus patrones de pensamiento negativo.* Pueden estar arraigados, pero hoy sabemos que se pueden identificar y cambiar, hay técnicas para ello.

4. *El pensamiento negativo siempre lleva a resultados negativos.* Conocida es la expresión que dice que si pensamos en negativo nos sucederán cosas negativas. Si bien un pensamiento negativo constante y excesivo puede afectar tu bienestar emocional y tu capacidad para tomar decisiones, no significa necesariamente que todos tus resultados serán negativos, a veces puede servirnos como protección ante futuros inconvenientes posibles.

5. *Las personas con pensamiento negativo son pesimistas.* No tendríamos que etiquetar a una persona con pensamientos negativos como alguien decididamente pesimista, dado que los pensamientos negativos pueden aparecen en algunos períodos o áreas de nuestra vida, y eso no significa que seamos pesimistas todo el tiempo ni ante todas las circunstancias.

6. *El pensamiento negativo es contagioso, no hay que escucharlo y hay que eliminarlo de nuestra vida.* Si bien un entorno negativo puede afectarnos temporalmente, no siempre tienen un efecto duradero o generalizado en las personas, dado que cada persona tiene su propia capacidad para manejar y responder a este tipo de pensamientos.

7. *El pensamiento negativo es típico de personas débiles, faltos de voluntad o vulnerables*: Todos tenemos pensamientos negativos, el problema no radica en tenerlos o no sino lo que hacemos con ellos. Y no podemos etiquetar a una persona de débil, sin voluntad o vulnerable pro el hecho de tenerlos.

8. *La única forma de ser feliz es eliminar por completo el pensamiento negativo.* No podemos eliminarlos, por el contrario, debemos reconocerlos, reconocer cuál es la distorsión que los provoca y aprender a manejar y regular para que no nos traiga malestar o infelicidad.

9. *El pensamiento negativo siempre es una señal de depresión o trastornos de ansiedad.* Si bien el pensamiento negativo puede ser un síntoma de algunos trastornos de ansiedad o del ánimo como la depresión, no todas las personas que experimentan pensamientos negativos padecen necesariamente estos trastornos.

3. MITOS SOBRE EL PENSAMIENTO POSITIVO

El pensamiento positivo ha sido sobrevaluado, y también ha generado controversia y malentendidos:

1. *"El pensamiento positivo puede curar cualquier enfermedad*": Puede colaborar a aumentar el bienestar emocional para enfrentar situaciones difíciles, pero de ninguna manera es sustituto de otras prácticas o tratamientos médicos.

2. *"Si piensas positivamente, nunca experimentarás emociones negativas"*: Un pensamiento positivo no anula al negativo, podrá "taparlo" unos momentos, pero volverá a aparecer.

3. *"Pensando positivamente se alcanza el éxito*": Puede ayudar a construir una mentalidad de éxito, pero no es suficiente garantía por sì solo. El éxito llegaría gracias a una combinación de pensamiento positivo, planificación, esfuerzo, persistencia y acción.

4. *"El pensamiento positivo siempre te hará feliz*": Puede ayudar al bienestar emocional, pero la vida nos traerá altibajos, momentos felices y otros no tanto que solo con el pensamiento positivo no podremos evitar.

5. *"El pensamiento positivo te hará atractivo para los demás*": puede influir en la actitud y comportamiento y mejorar las relaciones interpersonales, pero no es el único factor: interviene la personalidad, las habilidades de comunicación, la empatía y el respeto.

6. *"El pensamiento positivo significa ignorar los problemas*": Los detractores del pensamiento positivo dicen que estar demasiado positivo genera ceguera a los problemas, que los niegan y no los enfrentan. Podría suceder que algunas personas hagan eso, por eso hay que buscar posturas realistas o moderadas, sin ir a extremos.

7. *"El pensamiento positivo es solo una moda pasajera"*: el enfoque positivo tiene raíces en diferentes tradiciones filosóficas y psicológicas, y ha demostrado tener beneficios significativos en la calidad de vida y el bienestar emocional de muchas personas, pero no debe ser extremo.

4. TIPOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Recordamos que el pensamiento negativo contiene distorsiones cognitivas, que son los errores en el procesamiento de la información donde interpretamos equivocadamente los datos de la realidad. Nuestra forma de pensar las comete a diario.
Para poder luego trabajar sobre nuestro pensamiento negativo, debemos reconocer primero cuáles son esas distorsiones escondidas dentro de ellos:

1. **Catastrofismo/ Pensamiento catastrófico**
2. **Sobre generalización/Maximización**
3. **Polarización/pensamiento dicotómico**
4. **Filtraje/ Visión de túnel**
5. **Etiquetado**
6. **Personalización**
7. **Atribución externa**
8. **Pensamiento mágico**

1. Catastrofismo

Es la tendencia a pensar siempre lo peor. Es imaginar siempre el peor escenario posible. Podemos reconocer este tipo de pensamiento porque comienzan con la pregunta en condicional: "¿Y si...?"

Este tipo de pensamiento es el que aparece en el mayor porcentaje de pensamientos negativos. Están generados desde algún miedo, aunque no reconozcamos a simple vista cuál es. Tendemos a creer que lo que pensamos es la verdad, y nuestro cerebro reacciona de la misma manera ya sea un peligro real o uno imaginado, Es por eso que para poder accionar con los pensamientos negativos es de suma importancia darnos cuenta si está basado en el catastrofismo.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Aparece con mucha frecuencia cuando anticipamos eventos desagradables, haciendo "adivinación de futuro" o pronósticos disfrazados de "intuición".

Ejemplos de este tipo de pensamiento es decir que reprobaremos un examen, que no vamos a obtener un empleo, que no vale la pena esforzarse porque será imposible obtener lo deseado, etc.

Este tipo de pensamiento es típico de la hipocondría: el temor a estar enfermo o enfermarse: un síntoma puede ser interpretado como el comienzo de una enfermedad más grave.

En el mayor porcentaje de casos, lo pronosticado no sucede, y la persona puede decirse "Bueno, esta vez no pasó, pero puede pasar".
Con este tipo de pensamiento negativo hay que hacer una observación muy importante: si bien la mayoría de las veces es un pensamiento que contiene una exageración y dramatización aumentada, no significa que debamos desaprobarlo o anularlo (por lo demás tampoco es posible hacerlo totalmente), porque el imaginar algo negativo a futuro puede hacer que nos demos cuenta de ciertos obstáculos o inconvenientes que sí podríamos tener en el futuro. Y ahí es donde debemos intervenir conscientemente, para observar y determinar que esos posibles peligros imaginados dejen de ser elementos de prevención (útiles) y pasen a ser elementos de preocupación intensa alterando las emociones y trayendo malestar emocional (aumento de la ansiedad y evitación, depresión, paralización, etc.)

2. Sobre generalización/Maximización

Es una conclusión generalizada sin fundamento. Es la tendencia a agrandar y exagerar las cualidades de alguien o de algo, perdiendo objetividad. Supone emitir juicios o extraer conclusiones de manera rápida o impulsiva, basándonos en información incompleta o errónea. Este tipo de pensamientos por lo general comienzan con los adverbios "Nunca", "Siempre", "Todos",

"Nadie", "Jamás" (todos me rechazan, todos los hombres son iguales, nadie me comprende, jamás me salieron las cosas bien).

Un ejemplo de maximización es el fanatismo, que es una exageración de extrema pasión en defensa de la idea o creencia que considera verdad absoluta. Se manifiesta casi siempre en forma obsesiva (la persona no puede dejar de pensar en ello) y en forma compulsiva (actuando todo el tiempo).

La distorsión del fanático es que no puede ver aspectos negativos, lo que él cree es la verdad y es lo mejor, tiene una creencia o idea idealizada que no permite dudas, críticas ni oposiciones, intentando imponerlo a otros hablando y mostrando que lo que piensa y cree es la verdad.

3. **Polarización/Pensamiento dicotómico /maniqueísmo**

Es el tipo de pensamiento que considera los hechos o a las personas en términos de todo o nada. Las cosas son blancas o negras, buenas o malas, sin términos medios.

El lado positivo del pensamiento polarizado "todo o nada" es que nos permite tomar decisiones rápidas ante ciertas situaciones especiales. El lado negativo de tener que decidir entre dos únicas opciones es que:

a) Elegir una de dos únicas opciones evita el esfuerzo de pensar: o algo es benéfico o es perjudicial, o algo es confiable o no es confiable, y no estamos considerando otras opciones posibles más moderadas.

b) Sostener simultáneamente afirmaciones opuestas genera un conflicto interno, con lo cual debe elegirse sólo una. Es el caso de la divalencia, donde una persona ama u odia en forma excluyente, sin poder aceptar una tercera alternativa, que puede ser más realista, donde ama y odia

al mismo tiempo. Otro ejemplo se refiere a cuando decidimos si una persona es buena o es mala, sin contemplar que en rigor todos tienen partes buenas y partes malas.

Un ejemplo de maniqueísmo es el fundamentalismo y también los fanatismos. Una persona fundamentalista es aquella que defiende a rajatabla una posición extrema en la cual no reconoce defectos.

Todos los defectos fueron trasladados a la posición extrema opuestas. Se puede ser fundamentalista en muchas cuestiones: en religión, en política, en las dietas, en el cigarrillo, etcétera.

Existen por lo menos dos problemas con los fundamentalistas:

a) son incapaces de una lectura objetiva de la realidad, y
b) el odio, base del fundamentalismo, no es simplemente un sentimiento: puede dañar o destruir no sólo a las personas odiadas, sino también a las personas allegadas a estas y, sobre todo, al mismo fundamentalista, del mismo modo que el amor beneficia al ser amado y al que ama por igual.

Este tipo de pensamiento es adoptado muchas veces como una forma de acallar la "disonancia cognitiva", que es la sensación de malestar o tensión interna que experimentamos cuando existe una discrepancia entre nuestras creencias, actitudes o valores, y nuestras acciones o la información que recibimos, o entre dos informaciones contradictorias. El pensamiento polarizado apoyaría, apasionadamente y en forma extrema justificando alguna de esas dos informaciones, y de esa manera la tensión interna se desvanece temporariamente (yo voto a tal candidato porque es grandioso y perfecto, los demás son un desastre).

4. **Filtraje o visión de túnel**

Es el tipo de pensamiento que aplica un filtro, generalmente negativo. Es la tendencia a seleccionar, interpretar o recordar información de manera sesgada, basándose en nuestros propios prejuicios, creencias o experiencias pasadas. Nos centramos en unos aspectos, y descartamos otros perdiéndose así la perspectiva general.

Este tipo de pensamiento lo encontramos cuando hacemos comparaciones con otras personas, atribuyéndole características o capacidades mejores que las que nosotros tenemos, concluyendo que son mejores personas porque tienen un aspecto agradable.

También aparece junto a la maximización en la hipocondría, tomando un síntoma y aumentándolo, como si fuera toda la enfermedad, pero dejando de lado otros aspectos o síntomas, perdiendo perspectiva.

El filtro es generalmente negativo y produce malestar: "No me contestó el mensaje, no le importo".

5. **Etiquetado**

Es un tipo de pensamiento donde una persona tiende a poner etiquetas negativas o despectivas sobre sí misma o sobre los demás en lugar de describir los comportamientos específicos o las situaciones relevantes. Son generalizaciones exageradas y simplistas, pero que no reflejan la realidad en forma completa.

Este tipo de pensamiento puede afectar la autoestima y la confianza de una persona en sí misma, dando una visión distorsionada de la realidad. Por ejemplo, cuando una persona se pone la etiqueta de fracasado porque algo le ha salido mal, o incapaz porque le fue mal en un examen.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Hay múltiples etiquetas, y la mayoría se utilizan en forma negativa o despectiva. A veces las etiquetas las ponemos nosotros, a nuestra persona o a otros. Y a veces crecemos con etiquetas que nos han puesto otros. Bien puesta la palabra "etiqueta", dado que quedan pegadas en nuestra mente, lamentablemente en forma negativa, por lo que hay que revisarlas.

6. Personalización/Atribución interna

Es un tipo de pensamiento donde una persona tiende a interpretar eventos externos como si fueran dirigidos específicamente hacia ellos de manera personal. Es una tendencia a atribuir la responsabilidad personal en forma excesiva o a culparnos a nosotros mismos por eventos o circunstancias externas, cuando no hay realmente evidencia de que así sea.

Este tipo de interpretación genera una gran sensibilidad y poca tolerancia a las críticas, dado que rápidamente se sienten culpables y exageran su responsabilidad.

Esta forma de interpretar los actos y sentimientos de los demás provoca malestar y baja autoestima, así como miedo y vergüenza, dado que todo se siente como un ataque a su valía personal. Les cuesta aceptar un cumplido, creen que no lo merecen.

Esta forma de pensar distorsionada no refleja la realidad objetiva, sino más bien una percepción subjetiva que la persona tiene basada en creencias negativas sobre sí misma.

7. Atribución externa

Es el tipo de pensamiento que considera que las cosas suceden por causas externas cuando en realidad suceden por causas internas. Lo malo se proyecta afuera, generalmente en otras personas, negándose a asumir la responsabilidad de cambiar (yo soy así por culpa de los demás, no voy a cambiar a esta altura de mi vida).

Este tipo de pensamiento es distorsionado, pero se considera negativo porque no permite posibilidad de algún cambio o mejora, no hay flexibilidad. Y si alguien no quiere modificar nada para mejorarse ni para mejorar las relaciones con otros, se convierte en un tipo de pensamiento rígido que provoca malestar.

8. Pensamiento mágico

Este tipo de pensamiento se basa en la creencia de que ciertos actos o pensamientos tienen el poder de influir en eventos o situaciones. Esta forma de interpretar los hechos no está respaldada por la lógica o la evidencia científica, pero es muy común encontrarlo en muchas culturas y en diferentes momentos históricos.

Las personas pueden creer en fuerzas sobrenaturales como la magia, rituales o amuletos, que serán acompañados por buena o mala suerte y que pueden ser protegidos por ellos ante ciertos peligros.

Tenemos que aclarar que no todo pensamiento mágico es pensamiento negativo.
El lado positivo de este tipo de pensamiento es que siempre ha ayudado a lidiar con la incertidumbre o los miedos de la humanidad, y puede brindar seguridad emocional o consuelo en momentos de desesperación o sufrimiento.

El lado negativo es cuando se interpreta que la causa de un malestar proviene de algo externo (la mala suerte), quitándole a la persona la posibilidad de movimiento y estímulo, manteniéndola en un lugar de quietud y malestar emocional sin salida aparente.

Este tipo de pensamiento está ligado también al animismo, que es dotar de vida a objetos o entidades inanimadas.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

El animismo lo encontramos institucionalizado en las culturas primitivas (por ejemplo, cuando consideran que el trueno o la lluvia son dioses) y en el desarrollo normal infantil (por ejemplo, cuando un niño camina considera que la luna lo está acompañando al advertir que se mueve con él).

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

5. TRASTORNOS DONDE PUEDEN APARECER PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Presentamos aquí algunas distorsiones cognitivas (dentro de los pensamientos negativos) asociadas con varios trastornos mentales.
En los trastornos de ansiedad: en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y en el trastorno de pánico y la fobia social, a menudo están relacionados distorsiones cognitivas como el pensamiento catastrófico (anticipar lo peor), la sobre generalización (extraer conclusiones generales negativas basadas en eventos aislados) y el pensamiento polarizado (ver las cosas en términos extremos de "todo o nada").

En el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): las distorsiones cognitivas incluyen la sobrevaloración de la importancia del pensamiento (creer que los pensamientos tienen un significado especial y deben ser controlados), la sobre generalización (extraer conclusiones generales negativas sobre uno mismo basadas en eventos específicos relacionados con las obsesiones y dar una importancia excesiva a las consecuencias negativas).

En el trastorno depresivo: las distorsiones cognitivas comunes incluyen el filtraje o visión de túnel (centrarse solo en los aspectos negativos de una situación, ignorar o descartar información positiva), y la sobre generalización (extraer conclusiones generales negativas sobre uno mismo basadas en eventos específicos).

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

TERCERA PARTE
CÓMO SUPERAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Margarita Rodríguez Suárez

1. ¿QUÉ PUEDO HACER CON LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

Vimos anteriormente que no es posible eliminar completamente nuestros pensamientos negativos porque está demostrado que permanecen, y a veces con más fuerzas.

Existen técnicas que se utilizan en la psicología y la terapia cognitivo- conductual (TCC) para cambiar patrones de pensamiento negativo o pensamientos con distorsión cuando éstos aparecen.

---

*Se denomina **reestructuración cognitiva** a la herramienta utilizada por la TCC que describe el proceso de identificar y cambiar esos patrones de pensamiento y creencias negativas o distorsionadas.*

Se basa en la idea de que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y en nuestras conductas. Al modificar los pensamientos negativos o irracionales, podemos experimentar una mejora en nuestras emociones y comportamientos, mejorando nuestra salud mental y bienestar.
¿En qué consiste?

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1) identificar y cuestionar los pensamientos automáticos negativos que pueden surgir en diferentes situaciones. Estos pensamientos automáticos contienen distorsiones cognitivas.
2) una vez identificados los pensamientos y sus distorsiones se intenta encontrar la validez de dichos pensamientos, y en el caso de que no se encuentre, reemplazarlos por pensamientos más realistas, objetivos y adaptativos.

Vamos a desarrollarlo por PASOS:

1.
El primer paso para trabajar con los pensamientos es **darme cuenta que estoy pensando**.

El pensar es casi como el respirar, se produce en forma automática y lo hacemos todo el tiempo, sin darnos cuenta que lo hacemos, Es una función que siempre está, pero no siempre nos damos cuenta que está ocurriendo.

No se puede dejar totalmente la "mente en blanco". Muchas veces se ha escuchado decir que la meditación consiste en dejar la mente sin pensamientos. Pero meditar no es quitar los pensamientos sino el espacio que existe entre pensamiento y pensamiento mientras se está respirando, donde justamente la respiración es el ancla, el acto que concentra nuestra atención y que ocupa el espacio de los pensamientos. Cuando el pensamiento aparece, se vuelve a llevar la atención a la respiración. Cuanta más práctica se efectúa, mejores resultados se obtienen.

Puede servir en determinados momentos preguntarse: "¿Quién está pensando?" y responderse: "Mi mente".

2.
El segundo paso es **darme cuenta que estoy teniendo pensamientos** (interpretaciones de la realidad). Y que los pensamientos influyen en mis emociones y mis conductas. Puedo provocarme un estado de tristeza o de enojo, de miedo o de alegría, dependiendo del tipo de pensamientos que tenga.

Esto parece muy simple, sin embargo, no identificamos a los pensamientos como simples pensamientos. Creemos que pensamos verdades absolutas.

Poder decirnos que un pensamiento es solo eso: un pensamiento, es un paso importantísimo, porque ya estoy efectuando una distancia emocional con ese contenido.

Si yo pienso "No me presentaré al examen porque seguramente me irá mal", y creo que lo que pienso es verdad, obviamente no me presentaré. Pero si ante ese pensamiento me digo que ese es un simple pensamiento, me da la posibilidad de rendir el examen y aprobarlo o no. Pero si no me presento, solo tengo esa opción.

Ya que observamos que en nuestra mente hay pensamientos más allá de nuestra voluntad, que aparecen automáticamente y muchas veces en forma intrusiva, podemos empezar a observarlos. ¿Qué tipo de pensamientos estoy teniendo? Interesa el contenido.

Si observamos que estamos teniendo pensamientos negativos, es momento de actuar. A veces nos puede costar darnos cuenta cuáles son esos pensamientos, pero ya tenemos malestar, más ansiedad, mucha tristeza o intensos miedos.

Podemos llevar un **registro de pensamientos negativos**: en un papel o cuaderno, anotar esos pensamientos negativos, tratamos de detectar la distorsión que acompaña, junto con la emoción que nos produce. En ese mismo ejercicio, hacemos el intento de encontrar un pensamiento más objetivo, otra alternativa, otra forma de interpretar el mismo hecho.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- **Situación (el hecho)**
- **Pensamiento Negativo (qué estoy pensando)**
- **Distorsión (ver si esos pensamientos contienen alguna de las distorsiones que conozco)**
- **Emoción (qué siento: tristeza, miedo, enojo, pánico, ira, culpa, vergüenza, etc)**
- **Conducta (qué hago: acciones o quietud)**
- **Pensamiento alternativo (puedo pensarlo de otra manera, sin distorsión)**

Veamos un ejemplo.

Situación: Llega el sábado y no tengo planes para salir. Nadie me ha llamado ni yo tampoco lo he hecho.

Pensamientos negativos: Nadie quiere estar conmigo. No le importo a nadie (Generalización) Seguramente hay algo malo en mí por lo que no requieren mi presencia (Personalización). Seguramente no me llamarán nunca más (Pensamiento polarizado). Voy a pasarla muy mal sola (Pensamiento catastrófico). Todos son malos amigos (Etiquetado). Tengo mala suerte (Pensamiento mágico). Si hoy no me llamaron ya no creo que me vuelvan a llamar (Filtraje).

Emociones: Puede ser ansiedad, tristeza, enojo, miedos.

Conductas: Me quedo sola llorando o aburrida, comiendo o bebiendo de más, o me voy a dormir temprano. Me quedo rumiando y pensando mal de mis amigos, de mí misma y del mundo en general.

Pensamiento alternativo: Puede que no esté acostumbrada a estar un sábado sola en casa, pero hay mucha gente que lo hace y no pasa nada malo. Que no me hayan llamado no significa que haya

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

algo malo en mí o en ellos. No hay obligación a verse siempre y no tengo evidencia de que sea una persona a la cual rechazan. Saldré otro día, puedo aprovecharlo para disponer de este tiempo y hacer algo que no haya tenido tiempo de hacer o simplemente aprovechar para descansar.

3·

Otra alternativa es anotar en una lista aquellos pensamientos negativos que tengamos junto con la identificación de la distorsión de base.

Y en otra lista, enumerar aquellas situaciones de las cuales nos sintamos satisfechos y agradecidos, buenas situaciones que hayan sucedido en el día o en los últimos tiempos.

Este ejercicio de **gratitud** permite equilibrar al pensamiento negativo y ampliar la perspectiva: no todo está tan mal, hubo y hay algunas cosas buenas.

4·

En busca de la **evidencia**: cuando aparezca un pensamiento negativo, nos imaginamos que lo ponemos en el "banquillo de los acusados". Vamos a examinarlo, a preguntarle, a cuestionarlo. No vamos a creerle desde un primer momento. Sabemos que ese pensamiento (podemos darle forma humana para hacerlo con más humor), es un mentiroso. Que siempre nos miente o se equivoca. Que cree saberse todo, nos asusta, y finalmente sus presagios están la mayoría de las veces equivocados.

Nos preguntamos: ¿es realmente así esto? ¿Tengo evidencia? ¿Cómo sé que es cierto lo que estoy pensando? ¿Puede haber otra alternativa? ¿Cómo podría pensarlo como para que sea más tolerable? ¿Me estoy castigando a mí misma con este pensamiento? ¿He dejado de sentir o hacer cosas por pensar esto?

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

5.
Cuestionar las distorsiones y buscar la manera de mejorar el pensamiento:

a) **Pensamiento catastrófico**: cuando reconocemos esta distorsión podemos tratar de buscar evidencia objetiva y preguntarnos si el miedo está basado en hechos concretos o son solo suposiciones o anticipaciones que imaginamos. Si se basa en hechos que han sucedido con anterioridad, podemos comprender al miedo, pero tampoco eso significa que vaya a ocurrir nuevamente algo malo. (Ej; miedo a volar, si tu miedo está basado en hechos concretos o en suposiciones infundadas. Si tu miedo está basado en hechos, trata de calcular las posibilidades reales de que el avión se caiga la posibilidad real de que se vuelva a repetir ese hecho. Buscar información objetiva puede ayudar).
b) **Sobre generalización o maximización**: buscar evidencia que contradiga la creencia generalizada. Pregunta si hay otros eventos o situaciones en los que las cosas hayan sido diferentes. Considera las excepciones a la regla y amplía tu perspectiva. (Ej.: todas mis relaciones afectivas fueron un fracaso". Buscar aquellos aspectos que sí han funcionado en las relaciones, no generalizar y llegar a conclusiones generalizadas o totalizadoras)

c) **Pensamiento polarizado**: Intentar adoptar una perspectiva intermedia, sabiendo que las posturas intermedias son las que más posibilidades de bienestar brindan. Los extremos siempre traen malestar en un corto o largo plazo. (Ej.: He dado mal un examen, voy a abandonar los estudios. Considerar que a lo largo de nuestra carrera puede haber altibajos, nunca la estabilidad es perfecta, en ningún sentido. Podemos comprendernos y no castigarnos por haber dado mal un examen, le pasa a

muchos. El malestar que produce puede servir para retomar con más fuerzas y prepararme mejor para la próxima vez).

d) **Filtraje o visión de túnel**: podemos tratar de identificar los aspectos positivos de la situación y no solamente los negativos. Preguntarnos si nuestra perspectiva está equilibrada.

e) **Etiquetado**: tratar de adoptar una perspectiva más compasiva y comprensiva de mì misma o de alguien más, recordando que los errores y las acciones no definen completamente a una persona. En lugar de usar etiquetas absolutas, es más funcional recordar que las personas somos complejas y cambiantes.

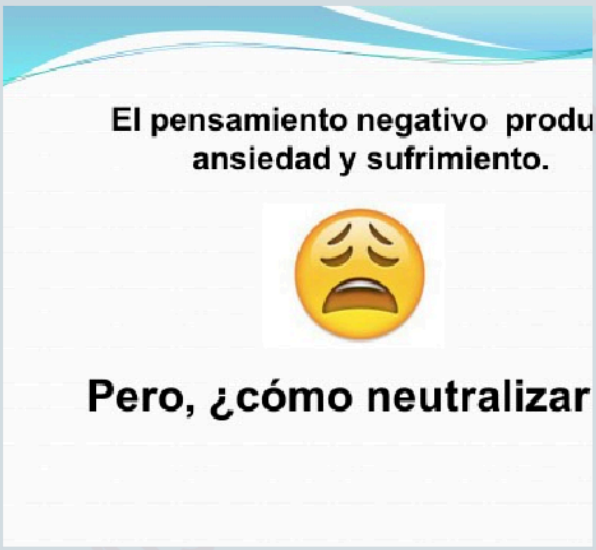
f) **Personalización**: tenemos que tratar de evaluar de manera realista el grado de responsabilidad en la situación. A veces no evaluamos que otras personas también formaron parte de la situación y también pusieron tener algún grado de responsabilidad en los sucesos. Y sobre todo, sirve identificar ciertas variables que influyeron y que no estaban bajo mi control.

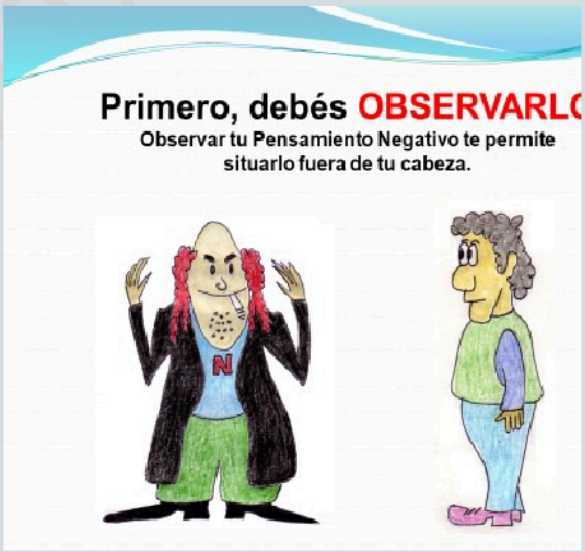
g) **Atribución externa**: Debemos considerar qué grado de influencia pudieron tener los factores externos en el resultado de una situación determinada. Y reconocer que hay una parte de la situación que seguramente depende de mí y sobre la cual puedo actuar. No tengo que quitarme la posibilidad de aprender de la experiencia e influir en los resultados.

MOVIMIENTOS MENTALES

h) Pensamiento mágico: si nos damos cuenta que en nuestros pensamientos negativos hay algo de pensamiento mágico, lo mejor es cuestionarlo, aunque nos resulte difícil.

Tenemos que buscar alguna evidencia que confirme o no lo que estoy pensando o si se trata de un pensamiento que me ha dado cierta tranquilidad para responder a algún miedo. Y si es así, aceptar que todos podemos convivir con algo de incertidumbre. No es necesario saberlo todo, algunas veces se puede decir "no sé", y será más auténtico que aferrarnos a "salvavidas" que no nos aportarán verdadera seguridad.





Segundo, debés RIDICULIZARL

Tu Pensamiento Negativo es mentiroso porque lo que im
nunca suele cumplirse.

COMO CONSECUENCIA,
tu Pensamiento Negativo comer
a retirarse porque vio que vos
más fuerte que él.

Tercero, debés REEMPLAZARLO

¿Por quién?

Señoras y señores,
les presento a...

Don Pensamiento Positivo

2. OTRAS DISTORSIONES COGNITIVAS

Hemos visto anteriormente ocho distorsiones cognitivas, las más frecuentes contenidas en los pensamientos negativos. Pero existen otras distorsiones que no necesariamente son pensamiento negativo. Haremos una pequeña reseña de aquellas que aparecerán en el *Inventario de Pensamientos Automáticos* que incluimos a continuación, para poder reconocerlas.

Interpretación del pensamiento: Ocurre cuando hacemos suposiciones negativas sobre lo que piensan los demás y asumir que algo malo sucederá sin una base real para respaldarlo.

Falacia de control: Es la creencia de que podemos tener un control total sobre las situaciones o resultados, incluso cuando no hay evidencia que lo respalde. Puede llevar a la frustración y la sensación de impotencia cuando las cosas no salen como esperamos.

Falacia de justicia: Es la creencia de que el mundo siempre debe ser justo y equitativo, y que las personas deberían recibir lo que merecen. Pero lo cierto es que la vida a menudo puede ser injusta y no siempre se ajusta a nuestras expectativas de justicia.

Razonamiento emocional: Es cuando dejamos que nuestras emociones dicten nuestras interpretaciones de la realidad en lugar de basarnos en hechos objetivos. Si nos sentimos ansiosos, podemos interpretar que algo malo está a punto de suceder, incluso si no hay evidencia que lo respalde.

Falacia de cambio: Es cuando pensamos que los demás o las circunstancias deben cambiar para que nosotros seamos felices o satisfechos. No pensamos en el hecho de que no podemos controlar a los demás y que nuestra felicidad depende en gran medida de cómo manejamos nuestras propias actitudes y acciones.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Los "debería": Es la imposición de normas rígidas y exigentes con nosotros mismos o sobre los demás. El pensamiento empieza con las palabras "debería", "tengo que" o "nunca debería" y nos imponemos exigencias demasiado elevadas y poco realistas que generan culpa o frustración cuando no las cumplimos.

Falacia de razón: Es cuando creemos que nuestras emociones negativas son una representación precisa de la realidad, sin cuestionar su validez o considerar otras perspectivas. Si nos sentimos incapaces, asumimos automáticamente que somos incapaces, sin considerar otras posibilidades.

Falacia de recompensa divina: Es la creencia de que a pesar de nuestras dificultades actuales, finalmente seremos recompensados de alguna manera, ya sea en esta vida o en una vida futura. Esta forma de pensar puede llevarnos a postergar acciones o a justificar el sufrimiento presente.

Hemos incluido una prueba para ayudar al reconocimiento de aquellos pensamientos negativos que tienen distorsión. No constituye un diagnóstico, sino simplemente se incluye a modo de orientación.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

3. ESCALA PARA MEDIR LA INTENSIDAD DE CADA UNA DE LAS DISTORSIONES

Se trata del *Inventario de pensamientos automáticos* de Ruiz y Luján, 1991 (1). En él, encontrará una lista de pensamientos automáticos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación, colocando una cruz en el casillero que corresponda:

0 = Nunca pienso eso
1 = Algunas veces lo pienso
2 = Bastantes veces lo pienso
3 = Con mucha frecuencia lo pienso

	0	1	2	3
1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan				
2.Solamente me pasan cosas malas				
3.Todo lo que hago me sale mal				
4.Sé que piensan mal de mi				
5.¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6.Soy inferior a la gente en casi todo				
7.Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8.¡No hay derecho a que me traten así!				
9.Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10.Mis problemas dependen de los que me rodean				
11.Soy un desastre como persona				
12.Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

13.Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14.Sé que tengo la razón y no me entienden				
15.Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16.Es horrible que me pase esto				
17.Mi vida es un continuo fracaso				
18.Siempre tendré este problema				
19.Sé que me están mintiendo y engañando				
20.¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21.Soy superior a la gente en casi todo				
22.Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23.Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24.Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo				
25.Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26.Alguien que conozco es un imbécil				
27.Otros tiene la culpa de lo que me pasa				
28.No debería de cometer estos errores				
29.No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30.Ya vendrán mejores tiempos				
31. Es insoportable, no puedo aguantar más				
32.Soy incompetente e inútil				
33.Nunca podré salir de esta situación				
34.Quieren hacerme daño				
35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?				
36.La gente hace las cosas mejor que yo				
37.Soy una víctima de mis circunstancias				
38.No me tratan como deberían hacerlo y me merezco				
39.Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40.Si tuviera mejor situación económica no				

tendría estos problemas				
41.Soy un neurótico				
42.Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43.Debería recibir más atención y cariño de otros				
44.Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor				

Claves de corrección

TIPO DE DISTORSION	PREGUNTAS	PUNTOS
FILTRAJE	1-16-31	
PENSAMIENTO POLARIZADO	2-17-32	
SOBREGENERALIZACION	3-18-33	
INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO	4-19-34	
VISION CATASTROFICA	5-20-35	
PERSONALIZACION	6-21-36	
FALACIA DE CONTROL	7-22-37	
FALACIA DE JUSTICIA	8-23-38	
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	9-24-39	
FALACIA DE CAMBIO	10-25-40	
ETIQUETAS GLOBALES	11-26-41	
CULPABILIDAD	12-27-42	
LOS DEBERIA	13-28-43	
FALACIA DE RAZON	14-29-44	
FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA	15-30-45	
PUNTAJE TOTAL		

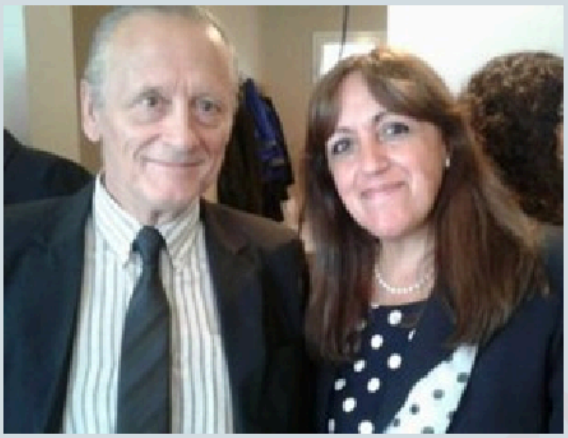
Claves de interpretación

Puntaje total: **31 a 45** Tengo pensamientos automáticos con mucha frecuencia.
Puntaje total: **16 a 30** Tengo pensamientos automáticos con mediana frecuencia.
Puntaje total: **0 a 15** Tengo pensamientos automáticos con poca frecuencia.

Extraído de
https://actuacionesespecializadasconlainfancia.com/wp-content/uploads/2021/06/INVENTARIO_DE_PENSAMIENTOS AUTOMATICOS-IPA.pdf

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

LOS AUTORES



Margarita Rodríguez Suárez nació en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina). Cursó sus estudios universitarios en la Universidad de Buenos Aires obteniendo el título de Licenciada en Psicología. Realizó estudios de postgrado en Terapia Cognitivo-Conductual y en Neuropsicología (UBA). Se ha desempeñado como Asistente de Capacitación en empresas multinacionales y colaborado en distintos medios de comunicación. Organizadora y coordinadora de grupos de Meditación en Atención Plena (Mindfulness).

Autora de "Flores de plástico en un frasco de mayonesa- El re encuentro- Sobre resiliencia" (2016) y co autora junto con el Lic. Prof. Pablo Cazau del libro "Fortalecidos- De vínculos resilientes" (2018). En noviembre/2018 efectuó una charla en TEDx Pinamar con el título "Resiliencia, tu nueva piel". Su último libro es "Remando en dulce de leche- Resiliencia y afrontamiento estoico" (2023), de reciente aparición.

Dirige junto al Lic. Cazau la "Fundación Soberanamente" la cual se dedica a la investigación, docencia y promoción de la Salud Mental. (www.soberanamente.com). En Junio/2019 la Fundación Soberanamente organizó el Primer Encuentro Argentino sobre Resiliencia en C.A.B.A. con profesionales invitados que abordaron

distintas aristas de la resiliencia. Actualmente trabaja en consultorio.

Pablo Cazau Psicólogo, epistemólogo y escritor argentino nacido en la ciudad de Buenos Aires (Argentina). Cursó sus estudios en la Universidad de Buenos Aires obteniendo dos títulos con diploma de honor. Como investigador en psicología propuso y desarrolló su teoría de las crisis vitales y desarrolló la idea de estilo de aprendizaje, mientras que como epistemólogo introdujo el concepto de "contexto de difusión" para revalorizar el acto de la transmisión del conocimiento en el ciclo general de la ciencia. Por este motivo obtuvo un Primer Premio en la Universidad de Buenos Aires.

Autor de varios libros y artículos en publicaciones científicas y revisor en algunas de ellas, durante muchos años fue profesor en carreras de grado y posgrado en Universidades argentinas y extranjeras, y actualmente continúa ejerciendo la docencia en la Universidad Favaloro en asignaturas vinculadas con la psicología, la metodología de la investigación y la didáctica.

Fue corresponsal en varias revistas extranjeras de tango y también se dedicó a la literatura, publicando algunos cuentos en su libro "Historias para una noche de tormenta", y escribiendo e interpretando letras de glosas y canciones para diversas murgas porteñas, donde también sigue participando como presentador y bailarín.

MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS